ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Понедельник, первая неделя																
	Завтрак																
7/11	Закуска огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
9/62	Суфле куриное	100	13,71	10,30	25,36	5,38	37,78	433,77	15,84	39,10	152,36	1,78	0,00	236,16	3,57	0,26	1,27
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**20,85**	**11,20**	**31,37**	**6,85**	**98,52**	**752,49**	**87,98**	**97,13**	**322,80**	**4,56**	**29,77**	**275,35**	**4,42**	**0,49**	**13,24**
	Итого за день		**20,85**	**11,20**	**31,37**	**6,85**	**98,52**	**752,49**	**87,98**	**97,13**	**322,80**	**4,56**	**29,77**	**275,35**	**4,42**	**0,49**	**13,24**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		23,17	0,00	34,10	0,00	25,72	27,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,59	0,00	30,63	18,91
	Содержание, % от калорийности		12,00		39,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4														
	Соотношение Ca:P		1:6,9														
	Вторник, первая неделя																
	Завтрак																
7/17	Закуска огурец солёный	20	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,78	0,60	0,00	37,50	2,37	0,02	30,18
8/87	Мясо говядины тушёное с овощами в соусе	100	22,90	17,21	3,77	1,91	10,35	166,80	50,18	22,09	159,11	1,40	34,18	43,30	1,54	0,10	0,44
5/54	Макаронные изделия отварные	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**36,70**	**17,21**	**16,85**	**14,99**	**119,94**	**769,86**	**132,24**	**63,92**	**291,58**	**4,27**	**34,18**	**82,70**	**8,51**	**0,25**	**31,82**
	Итого за день		**36,70**	**17,21**	**16,85**	**14,99**	**119,94**	**769,86**	**132,24**	**63,92**	**291,58**	**4,27**	**34,18**	**82,70**	**8,51**	**0,25**	**31,82**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		40,78	0,00	18,32	0,00	31,32	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,19	0,00	15,63	45,46
	Содержание, % от калорийности		25,00		16,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		3,5:1:8,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,7														

Среда, первая неделя

Завтрак

7/58	Закуска томаты свежий	20	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	1,47
8/34	Жаркое по домашнему со свининой	250	15,72	14,30	32,89	8,07	25,47	456,69	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	11,60
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный	35	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**21,49**	**14,30**	**33,66**	**8,85**	**76,24**	**686,46**	**53,27**	**77,23**	**272,21**	**4,09**	**0,00**	**755,69**	**4,48**	**0,46**	**14,19**
	Итого за день		**21,49**	**14,30**	**33,66**	**8,85**	**76,24**	**686,46**	**53,27**	**77,23**	**272,21**	**4,09**	**0,00**	**755,69**	**4,48**	**0,46**	**14,19**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		23,88	0,00	36,59	0,00	19,91	25,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83,97	0,00	28,75	20,27
	Содержание, % от калорийности		12,00		46,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,7:3,3														
	Соотношение Са:Р		1:4,7														

Четверг, первая неделя

Завтрак

7/11	Закуска огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
9/16	Фрикаделька Школьная куриная	100	20,94	15,74	3,60	2,34	7,26	144,48	18,93	18,44	134,10	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,61
5/57	Капуста тушеная	180	4,53	0,00	4,77	4,77	18,27	125,12	107,43	44,20	86,60	1,65	0,00	308,82	2,60	0,07	33,54
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**29,29**	**15,74**	**9,56**	**8,30**	**81,19**	**503,07**	**156,82**	**85,26**	**277,79**	**5,05**	**28,35**	**541,54**	**5,90**	**0,24**	**131,13**
	Итого за день		**29,29**	**15,74**	**9,56**	**8,30**	**81,19**	**503,07**	**156,82**	**85,26**	**277,79**	**5,05**	**28,35**	**541,54**	**5,90**	**0,24**	**131,13**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		32,54	0,00	10,39	0,00	21,20	18,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,17	0,00	15,00	187,33
	Содержание, % от калорийности		20,00		16,00		64,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,8:1:9														
	Соотношение Са:Р		0,04														

Пятница, первая неделя

Завтрак

7/65	Закуска из припущеной моркови с яблоком и растительным маслом	20	1,01	0,00	6,01	6,01	11,40	98,97	22,31	29,02	41,78	0,88	0	1508,85	2,98	0,04	2,96
8/78	Шницель мясной	100	13,33	12,69	2,87	1,77	5,13	98,57	39,79	45,74	200,28	0,96	17,43	331,00	1,25	0,10	0,62
5/52	Ризотто с овощами	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**20,96**	**12,74**	**14,57**	**9,39**	**74,60**	**501,50**	**96,76**	**130,23**	**391,34**	**4,63**	**41,19**	**1873,68**	**5,12**	**0,37**	**11,42**
	Итого за день		**20,96**	**12,74**	**14,57**	**9,39**	**74,60**	**501,50**	**96,76**	**130,23**	**391,34**	**4,63**	**41,19**	**1873,68**	**5,12**	**0,37**	**11,42**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		23,29	0,00	15,84	0,00	19,48	18,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208,19	0,00	23,13	16,31
	Содержание, % от калорийности		19,00		16,00		65,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,7:1:8,8														
	Соотношение Ca:P		1:4,7														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
10/10	Суфле рыбка	100	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**29,76**	**17,11**	**30,44**	**11,51**	**135,92**	**927,06**	**104,32**	**119,54**	**439,71**	**5,05**	**60,80**	**409,79**	**5,76**	**0,35**	**15,93**
	Итого за день		**29,76**	**17,11**	**30,44**	**11,51**	**135,92**	**927,06**	**104,32**	**119,54**	**439,71**	**5,05**	**60,80**	**409,79**	**5,76**	**0,35**	**15,93**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		33,07	0,00	33,09	0,00	35,49	34,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,53	0,00	21,88	22,76
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4														
	Соотношение Ca:P		1:5,8														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100,00	12,67	11,68	18,98	2,12	6,12	245,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
12/51	Соус томатный	30	0,30	0,00	0,55	0,62	2,07	14,20	2,17	2,52	4,86	0,10	0,00	66,00	0,32	0,00	0,40
5/77	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,78	0,05	4,89	0,80	42,50	240,52	15,88	9,49	52,79	0,97	23,76	26,73	1,03	0,08	0,00
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный	30	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**24,52**	**11,73**	**25,09**	**4,21**	**104,12**	**734,30**	**43,52**	**45,29**	**223,74**	**3,78**	**23,76**	**94,53**	**3,56**	**0,42**	**1,71**
	Итого за день		**24,52**	**11,73**	**25,09**	**4,21**	**104,12**	**734,30**	**43,52**	**45,29**	**223,74**	**3,78**	**23,76**	**94,53**	**3,56**	**0,42**	**1,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		27,24	0,00	27,27	0,00	27,19	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	26,25	2,44
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,9														
	Соотношение Ca:P		1:5,1														

Среда, вторая неделя

Завтрак

7/17	Закуска огурец солёный	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,24	6,83	4,15	7,12	0,18	0,00	1,52	0,03	0,00	1,48
9/60	Птица тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	12,29	10,24	21,99	309,32	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	11,35
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	35	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	35	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**35,34**	**20,16**	**13,02**	**10,98**	**83,38**	**590,60**	**46,59**	**59,59**	**251,36**	**2,99**	**44,00**	**372,64**	**5,03**	**0,21**	**12,83**
	Итого за день		**35,34**	**20,16**	**13,02**	**10,98**	**83,38**	**590,60**	**46,59**	**59,59**	**251,36**	**2,99**	**44,00**	**372,64**	**5,03**	**0,21**	**12,83**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		39,27	0,00	14,15	0,00	21,77	21,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,40	0,00	13,13	18,33
	Содержание, % от калорийности		26,00		22,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,6:1:5,1														
	Соотношение Ca:P		1:5,4														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

7/58	Закуска томат свежий	30	0,70	0,00	2,19	2,19	4,34	38,20	11,78	9,4	18,43	0,52	0	17,25	1,14	0,01	1,74
20/51	Греча по-Царски с мясом и овощами	250	13,18	12,04	17,58	1,50	6,00	233,11	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	0,58
12/51	Соус томатный	20	0,20	0,00	0,37	0,42	1,38	9,46	1,45	1,68	3,24	0,06	0,00	44,00	0,21	0,00	0,27
11/53	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**18,24**	**12,04**	**18,67**	**2,64**	**53,25**	**445,89**	**42,13**	**39,80**	**188,56**	**3,36**	**10,20**	**123,52**	**2,24**	**0,33**	**39,85**
	Итого за день		**18,24**	**12,04**	**18,67**	**2,64**	**53,25**	**445,89**	**42,13**	**39,80**	**188,56**	**3,36**	**10,20**	**123,52**	**2,24**	**0,33**	**39,85**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		20,27	0,00	20,29	0,00	13,90	16,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,72	0,00	20,63	56,93
	Содержание, % от калорийности		16,00		35,00		50,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,2														
	Соотношение Са:Р		1:6,5														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная	100	20,94	15,74	3,60	2,34	7,26	144,48	18,93	18,44	134,10	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,61
5/52	Картофель отварной с маслом	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**29,50**	**16,64**	**9,33**	**3,52**	**84,66**	**533,77**	**85,41**	**71,83**	**298,64**	**3,96**	**136,12**	**73,73**	**2,38**	**0,45**	**16,42**
	Итого за день		**29,50**	**16,64**	**9,33**	**3,52**	**84,66**	**533,77**	**85,41**	**71,83**	**298,64**	**3,96**	**136,12**	**73,73**	**2,38**	**0,45**	**16,42**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		32,78	0,00	10,14	0,00	22,10	19,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	0,00	28,13	23,46
	Содержание, % от калорийности		23,00		16,00		61,00										
	Соотношение Б:Ж:У		3,2:1:8,5														
	Соотношение Са:Р		1:3,5														
	Итого за период		**266,65**	**148,87**	**202,56**	**81,24**	**911,82**	**6445,00**	**849,04**	**789,82**	**2957,73**	**41,74**	**408,37**	**4603,17**	**47,40**	**3,57**	**288,54**
	Среднее за период		**26,67**	**14,89**	**20,26**	**8,12**	**91,18**	**644,50**	**84,90**	**78,98**	**295,77**	**4,17**	**40,84**	**460,32**	**4,74**	**0,36**	**28,85**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		29,63	0,00	22,02	0,00	23,81	23,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,15	0,00	22,31	41,22
	Содержание, % от калорийности		16,55		28,29		66,46										